

■季节提醒

■疾病百科

人秋老人多腹泻 尤须预防并发症



68岁的退休工人孙某近日由于吃了冰箱的剩菜而饱受腹泻的煎熬，他自行购买药物治疗但效果不佳，遂去医院就诊，医生发现其面色苍白、大汗淋漓，于是马上给他做心电图检查，结果显示为急性心肌梗塞。

入秋后，早晚天气开始转凉，但致病微生物的繁殖却未停止，加之此时人体肠道功能经炎夏后尚未恢复，老年人抗病能力较差，稍有不慎，就会发生腹泻等胃肠道疾患。专家提醒，秋季老人腹泻会引发很多严重的疾患，千万不能大意。

南京市中西医结合医院内科主任医师鞠娟介绍说，老年人腹泻会引起急性心梗，是因为急性胃肠炎、细菌或病毒引起的腹泻，易使体内水分丢失过多，血容量急剧下降，致使血黏度增加，血流缓慢；同时，腹泻致病菌产生的毒素进入血液循环，促使血管痉挛，改变血管壁的通透性。这些原因都可造成心肌急骤持久缺血，从而发生急性心梗。

鞠主任介绍说，脱水、酸中毒、低血糖、心脏和脑血管意外等致死性疾病都可能由急性腹泻诱发。因此，老年人在秋季一定不要忽视饮食卫生和腹部保暖，要及时增减衣服，少吃或不吃生冷食物，不喝凉水，绝对不应吃变质食物。睡觉时，即使打个盹也要注意盖毛巾被。胃肠病患者除了要注意保暖外，可进行适量运动来改善胃肠血液循环，以增强身体对温差的适应能力，吃东西时要定时定量，尽量少吃凉、辛辣和过硬的食物，以免增加肠胃负担。

朱群

■专病论治

前列腺癌术后效果不好

试试“3+1”调理方案

前列腺癌是男性生殖系统最常见的恶性肿瘤，发病随年龄而增长。根治性手术切除是最有效的治疗方法之一。此外，内分泌治疗、放疗，对于晚期耐药的病人进行化疗、靶向治疗都是前列腺癌的治疗方法，近来还有新的治疗方法，比如冷冻、高能超声聚焦、射频等。

临床上，尽管有了多种活法，但许多病人术后效果并不尽人意。常常会看到病人这样问医生，我该做的治疗都做了，为什么还复发和转移呢？对此南京军区福州总医院肿瘤科主任欧阳学农表示，癌症治疗没有万灵丹，前列腺癌手术切除后需采用“3+1”鸡尾酒理念，制定个性化综合调理方案，从“饮食、提肛、运动”下手，结合定期“复查”，最大程度的提高疗效，减少复发转移的几率。

三高饮食 手术后要采用高蛋白、高维生素、高能量的“三高”饮食原则，多选择各种鱼、虾类、动物肝脏，同时应搭配绿叶蔬菜一同食用。各种禽肉可搭配木耳、香菇制作成营养汤供病人食用。食物宜选择柔软、清淡、无刺激性且易消化吸收的半流质食物或软食，并要求少量多餐，适度减少饮水，忌烟酒、咖啡。烹调油可用橄榄油、芝麻油等。还有，新鲜蔬菜中的胡萝卜、白萝卜、包心菜、花椰菜、大蒜、芦笋、西红柿

以及水果中的苹果、山楂、草莓、猕猴桃、香蕉等，不仅富含多种维生素和微量元素，还有抗癌作用。也可以用黄芪、大枣、枸杞子、人参、姜黄、山药、百合、莲子、桂圆做成各种药粥供病人食用，有提高免疫力、促进康复的作用。

提肛训练 根治性前列腺切除术后后的主要并发症就是尿失禁。造成尿失禁的原因可能是因盆底肌肉松弛。因此，在术后初期可进行提肛锻炼，用足力气收缩几秒钟，一般收缩2-6秒，松弛休息2-6秒，尽可能久地收紧盆底肌肉，如此反复10-15次。每天训练3-5次，持续8周以上。另外，注意在排尿过程中人为收住尿流，反复训练。

适度运动 前列腺癌术后病人坚持适当的体育锻炼，有助于延缓前列腺癌细胞的扩散。尽量选择温和的运动，像健身跑、步行、各种健身操以及具有民族特色的锻炼项目，如太极拳、气功、八段锦、五禽戏等，循序渐进并持之以恒。建议65岁以上的男性，每周进行3个小时以上的积极锻炼。

定期复查 患者术后应该在第一年的每三个月去复查一次，第二年以后可以每六个月复查一次，五年以后可以每年复查一次。采用内分泌治疗的患者，也是每三个月复查一次。

吴志

补牙后为什么还牙痛

有些人反映在补牙后会出现疼痛，这是什么原因呢？

补牙后出现牙痛大概有以下几种情况：补牙后近期出现刺痛或自发痛，原因可能是充填材料中的某些化学物质刺激牙髓或根尖组织所致；也可能是牙髓失活不全所致。远期出现疼痛的原因常为继发性龋并发牙髓炎。应视具体情况进行治疗。如果近期出现咬合痛，多半是充填材料太高，咬合时有早接触引起，经过治疗数日即可恢复正常。

总之，除了医生明确告诉患者可能会出现暂时性牙痛（如牙髓失活）外，其他因补牙后出现的各种牙痛均应去医院诊治，以便找出原因，及时处理。

庞方河

容易腹胀怎么办

笔者在临床中常接诊一些患者，他们容易感觉腹胀，但却查不出明显病症，为此很苦恼。那腹胀究竟是什么因素导致的，该如何应对呢？

腹胀其实不算很严重的病，也比较容易调理改善。腹胀主要由以下四种原因导致：食物不干净、太冷或太热以及吃得太急太饱；对食物过敏引发的胃痉挛；肠胃功能下降，主要是胃肠道消化不良引发腹胀、胃肠道消化不良导致饭后肚子疼；患有胃炎、胃溃疡等病。平时生活中注意饮食卫生和饮食方式，加强运动增强体质都可以减轻此症状。腹胀肚子疼时，可选择涂抹药物如风油精等进行缓解。

解放军第303医院主任医师 梁仲惠（夏志勇整理）

胃亦患结核

30岁的刘女士近一个月来经常感到上腹部不适、腹胀、食欲减退有时呕吐、反酸，同时出现乏力、潮热、体重下降等全身症状。医生给她做胃镜活检发现有结核肉芽组织，抗酸染色发现抗酸杆菌。经再次询问既往史，患者告知一年前曾患肺结核，据此，主治医生确诊患者为胃结核。

胃结核是一种十分少见的肺外结核病。大部分继发于肺结核。胃结核缺乏典型临床表现，多数患者表现为上腹部不适、疼痛、反酸、暖气等类似慢性胃炎或溃疡病症状，但患者常常出现呕吐。呕吐以下午、晚间为重，呕吐物为所进之食物，不含胆汁，呕吐后腹胀减轻，为其特征之一。另外，患者常伴有乏力、体重减轻、下午发烧、夜间盗汗等结核中毒症状，此为其特征之二。因此，如果是年轻患者出现上消化道症状，按照慢性胃炎或溃疡病治疗无效，尤其是伴有明显呕吐及结核中毒症状时，应考虑胃结核的可能。

陕西省宝鸡职业技术学院 副主任医师 韩咏霞

高温天 流汗后及时补充水份 糖尿病患者易酮症酸中毒

南京东南大学附属中大医院这两天连续收治4例酮症酸中毒患者，他们多因这几天出门旅行或出差，没有及时服药，血糖升高而诱发。该院内分泌科副主任医师金晖提醒，现在是酷暑天气，糖尿病患者要防止脱水诱发酮症酸中毒，流汗后应及时补充水份。

据金晖介绍，这段时间酮症酸中毒的发生和天气高温有一定的关系，主要是天气炎热，病人不注意及时饮水，为了清热解暑，吃冷饮或是饮料，导致血糖缓慢升高，有些人即使服用控制血糖的药，但没有定时监测血糖，血糖不能控制在正常范围内，产生大量酮体从而引发中毒。

糖尿病患者在活动时容易出汗，遇劳累或夏天出汗更多，所以在天热高温季节，应增加液体摄入量，多喝些白开水或淡盐水，以补充失去的水份。

崔玉艳

老年阑尾炎 症状多不典型

老年人由于机体反射性差，痛觉迟钝，患急性阑尾炎时症状体征多不典型，容易误诊，应引起警惕。

1、腹痛症状轻 急性阑尾炎由初期上腹痛转移至右下腹痛，而大多数老年患者表现为腹部不适、腹胀、腹部隐痛、便秘等，且腹部压痛不明显。

2、体温不高 典型的急性阑尾炎起病急骤，体温较高。老年人一般仅有低烧或是体温正常。

3、容易穿孔 据统计，老年人阑尾炎穿孔率达40%。老年人阑尾组织结构薄弱，血管因动脉硬化致阑尾血液供应不足，加上诊断容易延误，故穿孔率高。

4、易误诊 老年人常患有胆囊炎、胆石症、尿石症、胰腺炎、溃疡病等，易与阑尾炎相混淆。

山东中医药大学第二附属医院 主治医师 王玉泽

泽民中医专治 类风湿 强直

专业——专治类风湿、强直性脊柱炎(其他病不治)。

中医——纯中药、无激素(如发现掺杂激素和西药成分，奖励现金100万元)，并能帮助长期服用激素的患者逐步停药激素。

诚信——初诊患者30天内疗效不满意，无条件全额退款(虽不能保证100%的患者都能治好，但能够保证100%的患者不冤枉花一分钱)。

费廉——根据患者病情对症用药，医药费最低280元/月，最高不超过800元/月。

泽民类风湿研究中心主任胡泽民简介

- 32岁：中学教师，患类风湿8年，瘫痪四年，负债20多万元。
- 40岁：求得南岳山一老药翁为他治病并传授祖传秘方，成功治愈类风湿。
- 41岁：投资5000元，租民房一间创办“泽民中医类风湿专科医院”；就读湖南中医药大学。
- 42岁：偶然发现治类风湿方加几味中药治强直性脊柱炎有特效。
- 43岁：购买原湘潭市公安局广场派出所大院，创办“泽民中医类风湿研究中心”，研究治疗类风湿、强直性脊柱炎；医学专著《类风湿防治指南》完稿出版。
- 44岁：接诊患者突破50000人次；当选湘潭市政协委员。
- 45岁：开办山东潍坊、江西南昌、广西柳州、四川成都、福建惠安等四家类风湿专科医院。
- 47岁：即今年，投资5000万元，兴建“泽民类风湿医院”，将成为全球最大的类风湿、强直性脊柱炎专科医院，门诊接待能力达15万人次/年、病床1000张。

湖南泽民类风湿研究中心 地址：湘潭市江麓广场 电话：0731-58281111 58281766 网址：www.zmzs.com